

# スポーツ・レクリエーション

## ●ピラティス・タイ式ボディケア・ヨーガ

	氏名・連絡先	指導内容・PR	対象・活動内容	免許・資格 関連情報等
ピラティス	やまざき じゅんこ 山崎 純子 (女・昭36) 080-3931-1787 zun.kuromame.616@gmail.com	呼吸から姿勢改善して、日常生活を向上できる動きを習得。自分の身体に向き合い、正しい体の動かし方を教えます。	◆対象 どなたでも ◆活動内容 講演・研修／講座・教室の講師／各種技術指導／活動支援・アドバイス／その他(インストラクター養成コース主催)	ホームページ(上段左)、youtube(上段右)、Instagram(下段左)、越谷技博ホームページ(下段右)：  
		ふれあいをベースに優しい圧迫、ストレッチなど、気軽にできる手技を体験して実践。ご家族、パートナー、ご自分も癒せる方法をお教えします。	◆対象 どなたでも ◆活動内容 講演・研修／講座・教室／各種技術指導／活動支援・アドバイス	 
		初心者の方、慣れた方、普段運動していない方にも出来るよう、リラックスしながらゆっくりと進めていきます。誘導瞑想やマインドフルネス瞑想も手掛けています。	◆対象 どなたでも ◆活動内容 講演・研修／講座・教室／技術指導(イベント・教室、クラブ・サークル)／活動支援・アドバイス	
ヨーガ	やまざき こうじ 山崎 幸司 (男・昭51) 所属：ヨーガ&呼吸法 080-1204-3433 yogawakuwaku@gmail.com	ヨガの講師と介護士の経験から、体を自由に楽に痛みなく動かせる運動を指導しています。主に姿勢を良くすることで、体を楽にしています。	◆対象 成人、高齢者 ◆活動内容 講演・研修／講座・教室／各種技術指導	ホームページ： 
		もり かよ 森 佳代 (女・昭54) kayo.yoga2018@gmail.com	心と体にやさしいヨガをしています。難しいポーズはありません。ヨガがはじめての方、体がかたい方も安心してご参加いただける内容になります。	◆対象 成人、高齢者、女性のみ ◆活動内容 講座・教室／技術指導(イベント・教室、クラブ・サークル)
	としえ TOSHIE (女・昭61)	ヨガの心地良さ、楽しさを人に伝え、日々の生活をより良いものにしていくお手伝いをさせていただけたらと考えています。忙しい日々の中、自分の時間を持ってみませんか？	◆対象 青年、成人、その他(産後、子連れ、ダイエット目的の方) ◆活動内容 各種技術指導	保育士資格／全米ヨガアライアンスRYT200ヨガインストラクター資格

	氏名・連絡先	指導内容・PR	対象・活動内容	免許・資格 関連情報等
ヨガ	なごみ (女・昭56) 080-1048-0793 m.k.s.tsuchi@gmail.com	ヨガ 健康体操 リズ ム体操 介護予防体操 脳トレ体操 筋トレ (道具不要) 幼児さんから高齢者ま で老若男女、楽しく効 果的に指導します。	◆対象 どなたでも  ◆活動内容 講演・研修／講座・教 室／各種技術指導／活 動支援・アドバイス	

●体操

	氏名・連絡先	指導内容・PR	対象・活動内容	免許・資格 関連情報等
健康 体操	かとう くにこ 加藤 邦子 (女・昭19) 048-979-6362 090-6027-0678 f652c88c7287nntW23YW@ymob ile.ne.jp	100年時代生涯寝たき りにならないよう、体 の隅々まで動かし血流 を良くし筋肉を付け、 自分のことは自分でで きるようにし、呼吸法 を使い精神を安定して 100歳まで楽しく過ご す。	◆対象 少年～高齢者  ◆活動内容 講座・教室／実演・上 演／各種技術指導／活 動支援・アドバイス	レクリエーションインストラク ター／高齢者レクリエーション ワーカー／日本体育協会公認体 力テスト判定員
	かしわざき たかこ 柏崎 貴子 (女・昭54) kashiwazakitakako1230@gma il.com	カラダを整えながらス トレッチや体操、筋力 トレーニングを指導。 初心者・高齢者の方も 安心してできるよう レッスン内容を提案し 指導します。	◆対象 成人、高齢者  ◆活動内容 各種技術指導	
ダン スム ーブ メン ト	ひらさわ たみこ 平澤 民子 (女・昭21) 048-966-9921 tami33@ruby.plala.or.jp	身体の各部位を、自然 な動きで、音楽に合わ せておどります。心肺 機能向上、豊かな表現 力等を身につけること を目的とします。	◆対象 どなたでも  ◆活動内容 講座・教室	
体操	おぎき さとみ 尾崎 里美 (女・昭54) 所属：骨格ビューティーラ ボSourire 048-916-5585 ssatooooo_0923@yahoo.co.j p	専用チューブを使用し 姿勢を自分で整えるス トレッチを行います。 肩こりや腰痛の予防、 動ける身体づくりに。 幅広い世代に合わせた 指導ができます。	◆対象 どなたでも  ◆活動内容 講演・研修／実演・上 演／活動支援・アドバ イス	カイロプラクティック／健康管 理士一般指導員／日本エステ ティック協会認定エステティ シャン
自 彊 術	のぐち ともこ 野口 知子 (女) 090-7421-0194	全身を動かし筋力をつ けます。血液の循環が 良くなり、免疫力を高 めます。体に無理な負 担をかけず、体操の型 をととのえるアドバイ スをしながら進めま す。	◆対象 成人、高齢者  ◆活動内容 講座・教室／各種技術 指導	(公社)自彊術普及会奥伝資格

	氏名・連絡先	指導内容・PR	対象・活動内容	免許・資格 関連情報等
自 彊 術	たつざわ まゆみ 立澤 真由美 (女・昭50) 090-4427-4714 sega.saturn82honey@gmail.com	大正5年から続く日本最初の健康体操。31の型から成り掛け声に合わせて反動を利用しながら動かします。自立神経が整う健康長寿体操です。	◆対象 どなたでも  ◆活動内容 講演・研修／講座・教室／実演・上演／各種技術指導／活動支援・アドバイス	
	おぐら まりこ 小倉 真理子 (女) 所属：(公社)自彊術普及会 越谷支部 048-979-1638	日本で最初に作られた健康体操です。呼吸法と号令だけを用いて全身を無理なく整えていきます。体のバランスを整えて人が持つ本来の免疫力を向上させていきます。	◆対象 どなたでも  ◆活動内容 講座・教室／各種技術指導	(公社)自彊術普及会奥伝資格
カ キ ラ	ごとう あきこ 後藤 明子 (女・昭48) 090-3815-9916 akiko0510@ezweb.ne.jp	力(関節)キ(機能改善)ラ(楽になる)。呼吸と肋骨と笑顔で体が楽になった！ 楽しい！参加者にあわせた体操をお届けします！マット、椅子、イベント等対応可。	◆対象 青年～高齢者  ◆活動内容 講座・教室／各種技術指導／その他(スポーツクラブ)	 (上段) Litlink: (中段) Instagram: (下段) Facebook: 
骨 盤 底 筋 体 操	いざわ みほ 井澤 美保 (女・昭54) miho.iza.kino@gmail.com	骨盤底筋体操の講座を女性ホルモンの変化や産後・更年期と合わせてお伝えします。年代問わず幅広い世代に！初心者から上級者まで楽しくお伝えします！！	◆対象 青年～高齢者、女性のみ  ◆活動内容 講演・研修／講座・教室／実演・上演／各種技術指導／活動支援・アドバイス	理学療法士免許／排尿機能検査士／女性の健康経営推進委員
H I T T H E B E A T	こばやし てるこ 小林 照子 (女) 所属：(株)FIVE MOVEMENT 090-6108-8421 tententen652@gmail.com	HIIT THE BEATトレーナーlevel.3。HIIT THE BEATとは、ブレイクダンスの要素をとり入れた、クールな音楽に合わせて様々な動きを行う最新エクササイズです。ご自分で動きのレベルを調整できるので、年代を問わず楽しむ事ができます。ご参加者のレベルに合わせてレッスンを行います。	◆対象 どなたでも(特に成人以上の方)  ◆活動内容 講座・教室／技術指導(イベント・教室)	Instagram :   @KICHIZOU_KUN

●ダンス

	氏名・連絡先	指導内容・PR	対象・活動内容	免許・資格 関連情報等
ダンス	すずき たえ 鈴木 妙枝 (女) taeat689@gmail.com	キッズダンス(ドラえもん、新時代など)から大人のK-popダンス(BTS、TWICE、Red Velvetなど)まで。ダンスを楽しむきっかけに。	◆対象 幼児、成人、女性のみ  ◆活動内容 講演・研修/講座・教室/各種技術指導/活動支援・アドバイス/その他(学校教師向けダンス授業のための研修指導)	ホームページ：  
フラダンス	いまだ こ 今田 トモ子 (女) 090-2160-6945 hilinai509@gmail.com	フラを通して「アロハの心」を伝えます。男女年齢を問わず、初心者より丁寧に指導します。癒しの音楽と素敵なフラ仲間とともに心身の健康づくりを目指しています。	◆対象 どなたでも  ◆活動内容 講演・研修/講座・教室/実演・上演/各種技術指導/活動支援・アドバイス/その他(行事ボランティア)	
フォークダンス	おかむら ゆきえ 岡村 雪枝 (女)	「みんなでおどろう」をモットーに52年踊り続けています。世界中のフォークダンスは沢山あります。婦人の健康と社会との繋がりに楽しく、長く、踊り続けて参りましょう。	◆対象 どなたでも (クラブ・サークルは女性のみ、指導は男性も対象)  ◆活動内容 技術指導(クラブ・サークル活動)	日本フォークダンス連盟公認3級指導者
ダンス・ヨーガ	ほんごう かおり 本郷 香織 (女・昭58) happeace0401@gmail.com	3才から新体操を始め、その後も様々なダンスをしてきました。オンラインストレッチや初心者・子ども向けに。上手!より楽しい!ダンスをお伝えしたいです。	◆対象 どなたでも  ◆活動内容 講演・研修/講座・教室/実演・上演/技術指導(イベント・教室/クラブ・サークル)	 (上段) Litlink: (下段) Instagram: 



●その他

	氏名・連絡先	指導内容・PR	対象・活動内容	免許・資格 関連情報等
骨盤 ダイ エツ ト運 動	おざき さとみ 尾崎 里美 (女・昭54) 所属：骨格ビューティーラ ボSourire 048-916-5585 ssatooooo_0923@yahoo.co.jp	健康が目的のダイエット運動です。歩ける・動ける身体に、メタボ予防に。専用チューブを使用しゆるく加圧しながらトレーニング。体幹をきたえます。	◆対象 どなたでも  ◆活動内容 講演・研修／講座・教室／実演・上演／活動支援・アドバイス	カイロプラクティック／健康管理士一般指導員／日本エステティック協会認定エステティシャン
吹矢 (ス ポ ー ツ)	にしむら けんじ 西村 賢二 (男・昭24) 048-974-8337	スポーツ吹き矢を通じ、腹式呼吸を取り入れた基本動作を始め、スポーツ感覚で初心者から楽しめるように実施指導を行います。	◆対象 どなたでも  ◆活動内容 技術指導(イベント・教室／クラブ・サークル)	スポーツ吹き矢振興協会公認指導員
剣 道	いまはま ゆみこ 今濱 由美子 (女・昭35) 090-5796-0193 imahama.634@gmail.com	剣道全般(全年齢に幅広く対応可)。30年の少年剣道指導歴を生かした子育てに関する講話等も。常に向上心を持って修行中！！「今日をがんばれ！！」	◆対象 どなたでも  ◆活動内容 講演・研修／講座・教室／実演・上演／各種技術指導／活動支援・アドバイス	武蔵館剣道教室： 
足 つ ぼ	あおき ひろこ 青木 浩子 (女・昭46) honote1971@gmail.com	竹ふみ講座・足つぼケア・経絡体操・笑いヨガなどの講座を開催します。若い方から高齢者まで楽に無理なく健康を増進することができます。	◆対象 どなたでも  ◆活動内容 講演・研修／講座・教室／各種技術指導／活動支援・アドバイス	若石健康普及指導士マスター講師／竹ふみインストラクター／RTY200ヨガインストラクター／ラフターヨガジャパン笑いヨガリーダー
カ イ ロ プ ラ ク テ ィ ッ ク	よしだ かすみ 吉田 香澄 (女・昭63) 所属：Soleil 080-3529-2161 kasumi19880402@yahoo.co.jp	今の痛みの原因や身体の仕組みについての講義を行ったり、実際に施術を体験してもらい、カイロプラクティックを知ってもらいたいと思っています。	◆対象 どなたでも  ◆活動内容 講演・研修／各種技術指導	
ダ ー ツ	くまき ゆうすけ 熊木 祐介 (男・昭57) 090-5538-9260 kumaki.sports@gmail.com	初心者や初級者の方に向けたダーツ教室。世界で行われる本格的なハードダーツを体験できます。ダーツゲームの得点計算によって、脳トレ効果も期待できます。	◆対象 少年～高齢者(小学3年生以上)  ◆活動内容 講座・教室／技術指導(イベント・教室／クラブ・サークル活動)	日本ダーツ協会プロ選手登録／コアチューニングインストラクター(CTI)
ア ク ア ビ ク ス	かしわざき なかこ 柏崎 貴子 (女・昭54) kashiwazakitakako1230@gmail.com	水中ウォーキング、水中でできる筋力トレーニングや音楽に合わせて踊るアクアダンスの指導。	◆対象 成人、高齢者  ◆活動内容 技術指導	